# BIULETYN SPORTOWY

## WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 19 lipca 1956 r. Wydanie specjalne Nr 37 (155) R III

# Nowe normy i zestawy ćwiczeń odznak BSPO i SPO

zatwierdzone przez GKKF z dniem 13 VI 1956 r.

## GIMNASTYKA

*ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE*

*Zdający obowiązany jest wykonać:*

1) Ćwiczenia wolne w kolejności podanej w opisie
2) Ćwiczenia na przyrządzie (obowiązujące od 15 roku życia).

*Porządek zdawania normy jest następujący:*

Przyjmujący normę wywołuje zdającego po nazwisku.

Zdający występuje, zatrzymuje się w postawie zasadniczej w miejscu przeznaczonym na ćwiczenia, po czym przyjmuje pozycję „spocznij". Na komendę „postawa" przeprowadzający próbę zdający przyjmuje postawę zasadniczą, a następnie na komendę „ćwicz" wykonuje ćwiczenia.

Ćwiczenia wolne zalicza się jeżeli zdający nie popełnił błędów podanych w opisie każdego ćwiczenia. W wypadku nieprawidłowego wykonania ćwiczenia, można ćwiczenie powtórzyć jeszcze raz.

Po ukończeniu ćwiczeń zdający przyjmuje pozycję „spocznij", a na komendę „wstąpić" przyjmuje postawę zasadniczą i odmaszerowuje na miejsce.

Zdający musi wykazać się umiejętnością sprawnego wykonania ćwiczeń przewidzianych dla jego kategorii wieku.

### BSPO-stopnia dziecięcego

*KAT. WIEKU 11 — 12 LAT*

*DZIEWCZĘTA*

*Wzorzec K-1*

*Odznaka zwykła*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ramion bokiem w łuk nad głową
2. Opust ramion bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1
4. Opust ramion bokiem w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu „ramiona w łuk nad głową" łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny stykać się, dłonie skierowane w dół. Wzrok skierowany lekko w górę — na dłonie.

II. 1. Wspięcie na palce, biodra chwyć
2. Przysiad o kolanach zwartych
3. Wyprost tułowia do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Przysiad należy wykonać głęboko, zachowując uwypuklenie klatki piersiowej (pionowo w dół), łokcie skierowane w bok — w jednej linii.

III. 1. Podskokiem mały rozkrok
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostki nóg
3. Pogłębienie skłonu z dotknięciem dłońmi ziemi
4. Dostawienie lewej nogi do postawy

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz na 4 dostawienie nogi prawej).

*Sposób wykonania*

Skłon wykonać o nogach prostych. W skłonie głowa powinna znajdować się pomiędzy ramionami.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu z przesunięciem lewej dłoni wzdłuż nogi w dół
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

*Sposób wykonania*

Skłony boczne wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

V. 1. Wspięcie na palce ramiona w bok
2. Przysiad o kolanach zwartych ramiona w dół
3. Klęk prosty
4. Pochyleniem tułowia w przód klęk podparty

*Sposób wykonania*

Wykonując klęk z przysiadu podpartego należy zaznaczyć całkowity wyprost tułowia (uwypuklenie klatki piersiowej).

Pochylając się w przód należy sięgnąć rękami tak daleko, aby w klęku podpartym ramiona i uda skierowane były pionowo do podłoża (kąt prosty).

VI. 1. Wyprost lewej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Wyprost prawej nogi w tył w górę
4. Powrót do klęku podpartego

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Wykonując wyprost nogi w tył w górę, ramiona powinny być proste i wzrok skierowany przed siebie.

VII. 1. Siad na pięty ze skłonem tułowia w przód, ramiona wzdłuż tułowia
2. Przetoczenie w bok w lewo do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych
3.—4. Powstać dowolnym sposobem

*Sposób wykonania*

W skłonie tułowia w przód należy dotknąć czołem podłoża.

VIII. 1.—2. Dwa kroki dostawne w bok w lewo biodra chwyć (kroki wykonane podskokiem)
3.—4. Dwa podskoki obunóż
Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę (tylko na 4 ramiona w dół).

*Wzorzec K-1a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

*10 ćwiczeń wolnych*

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2.—3. Przewrót w przód
4. Przysiad podparty

X. 1.—2. Chwyt kolan i przetoczenie się w tył do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych („kołyska")
3.—4. Wyprost nóg i opuszczenie w dół do leżenia tyłem, ramiona w dół oparte o podłoże
5. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego
6. Zamachem nóg w przód przysiad podparty
7. Wyskok w górę ramiona wzdłuż tułowia
8. Doskok do półprzysiadu — postawa

*Sposób wykonania*

Wyprost i opuszczenie nóg z leżenia przewrotnego (3—4) należy wykonać ruchem łącznym. Przy wznosie nóg do leżenia przewrotnego głowa powinna spoczywać na podłodze.

## BSPO stopnia dziecięcego

*KAT. WIEKU 13 — 14 LAT*

*Wzorzec K-2*

*DZIEWCZĘTA*

*Odznaka zwykła*

*8 ćwiczeń wolnych*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wspięcie na palce, ramiona w łuk nad głową
2. Przenos ramion w bok, dłoń w dół i opust pięt
3. Wznos ramion w łuk nad głową
4. Opust pięt, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu ramion „łuk nad głową" dłonie skierowane w dół, łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny się stykać. Wzrok skierowany lekko w górę na dłonie.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej klęk na lewym kolanie, biodra chwyć
2. Skłon tułowia w przód
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Powstać odbiciem prawą nogą
Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz zakrok prawą nogą).

*Sposób wykonania*

Wykonując zakrok należy sięgnąć stopą daleko w tył, tak by w klęku podudzie nogi wykrocznej i udo nogi zakrocznej skierowane były pionowo do podłoża. Skłon wykonać do momentu dotknięcia klatką piersiową kolana, głowa opuszczona lekko w dół.

III. 1. Mały wykrok nogą lewą
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostkę nogi wykrocznej (noga zakroczna ugięta w kolanie)
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie nogi lewej
Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz nogą prawą).

*Sposób wykonania*

W wykroku ciężar ciała winien spoczywać na nodze zakrocznej. W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową do zetknięcia się z prostą nogą (wykroczną).

IV. 1. Rozkrok nogą lewą na palce, biodra chwyć i skłon tułowia w lewo
2. Wyprost tułowia i dostawienie nogi
3. Jak 1 tylko w prawo
4. Jak 2 — ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Skłon tułowia należy wykonać w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów lub odchyleń tułowia w przód lub w tył. Głowę należy zwrócić w kierunku skłonu i patrzeć przez bark na stopę odstawionej nogi.

V. 1. Przysiad podparty
2.—3. Rzutem nóg w tył i ugięciem ramion leżenie przodem
4. Dłonie oparte o podłoże pod czołem

VI. 1. Skłon tułowia w tył
2. Powrót do leżenia przodem
3. Jak 1
4. Jak 2

*Sposób wykonania*

W czasie odchylenia tułowia w tył stopy spoczywają na podłożu. Łokcie należy trzymać w bok w jednej linii, grzbiet dłoni oparty na czole.

VII. 1. ½ obrotu w lewo do leżenia tyłem
2. Wznos nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
3.—4. Zamachem nóg w przód powstać do postawy

VIII. 1. Podskok na nodze prawej ze wznosem ugiętej nogi lewej
2. Podskokiem doskok do postawy
3. Podskok na nodze lewej ze wznosem ugiętej nogi prawej
4. Podskokiem doskok do postawy

*Sposób wykonania*

Przy podskoku noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Palce stopy skierowane w dół.

*Wzorzec K-2a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

*10 ćwiczeń wolnych*

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty
2. Opad w tył do leżenia tyłem, stopy lekko w rozkroku, dłonie oprzyj za sobą o podłoże
3. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach i ramionach lekko ugiętych
4. Wytrzymać

X. 1. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych
2.—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk powstać do uniku na nodze prawej, biodra chwyć
5. Opad w przód do półwagi z równoczesnym wzniesieniem nogi prostej
6.—7. Wytrzymać
8. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół

## BSPO stopnia młodocianego

*KAT. WIEKU 15 — 16 LAT*

*Wzorzec K-3*

*DZIEWCZĘTA*

*Odznaka zwykła*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona w przód, dłonie zwinięte lekko w pięść zwrócone ku środkowi
2. Przenos ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Ramiona bokiem w tył

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

II. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Wyprostem nóg skłon podparty
3. Przysiad podparty
4. Wyprost do postawy

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

*Sposób wykonania*

W skłonie podpartym całe dłonie spoczywają na podłożu, głowa schowana między ramionami. W przysiadzie podpartym wzrok należy skierować przed siebie — ramiona proste, lekko oparte o podłoże.

III. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół

Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz w prawo).

*Sposób wykonania*

Łokcie ugięte ramiona w położeniu w łuk nad głową powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta.
Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochylań tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

IV. 1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona przodem w górę na zewnątrz
2.—3. Skłon w tył
4. Wyprost tułowia, dostawienie nogi lewej w tył do klęku obunóż i pad w przód do klęku podpartego

*Sposób wykonania*

Wykrok nogą lewą należy wykonać daleko w przód, aby w klęku nogi ustawione były pod kątem prostym w stosunku do podłoża. W skłonie w tył głowę należy odchylić mocno w tył. Po wyproście pad w przód należy również wykonać daleko w przód, aby zagwarantować pionowe ustawienie nóg i ramion w stosunku do podłoża.

V. 1. Wznos lewego ramienia w górę i równocześnie wyprost prawej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Jak 1 — tylko wznos prawego ramienia i wyprost lewej nogi
4. Powrót do klęku podpartego

*Sposób wykonania*

W klęku podpartym ramiona i uda powinny być ustawione prostopadle do podłoża, dłonie wsparte o podłoże na szerokości barków. Przy wznoszeniu ramienia i nogi w górę, całość tułowia powinna tworzyć wklęsły łuk, którego najwyższymi punktami są dłoń i stopa. Głowa wzniesiona, wzrok skierowany w przód.

VI. 1. Skurcz nogi lewej i wyprost nogi prawej do uniku podpartego
2. Unik ramiona w bok (dłonie w dół)
3.—4. Wznos nogi prawej w tył z równoczesnym małym pochyleniem tułowia w przód do wagi przodem, o nodze postawnej ugiętej
5. Powrót do postawy, ramiona w dół
6.—7. Waga przodem na nodze prawej ugiętej — ramiona w bok
8. Powrót do postawy

VII. 1. Mały rozkrok lewą nogą, ramiona w przód do wewnątrz lekko zwinięte w pięść
2. Wymachem lewego ramienia w bok skręt tułowia w lewo
3. Pogłębienie skrętu
4. Wyprost tułowia, lewe ramię w przód
5. Jak 2 w prawo
6. Jak 3
7. Jak 4
8. Dostawienie nogi prawej, ramiona w dół

VIII. 1.—2. Krok dostawny (polkowy) w lewo ręce na biodrach
3. Podskok na nodze lewej z wymachem nogi prawej skrzyżnie przed lewą
4. Podskok na nodze lewej z przemachem nogi prawej w prawo

Ćwiczenie powtórzyć drugi raz w prawo, na 4 po wymachu powrócić do postawy.
Uwaga: element tańca regionalnego „wrona gapa".

*b) Ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm*

(Ewentualnie ławeczkę postawić na drugiej ławce)
Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza przodem do lewego końca kładki.
Postawienie prawej nogi na kładce i odbiciem lewej nogi wejście na kładkę, do rozkroku lewą nogą na palcach, ramiona w bok, $^1/_4$ obrotu w prawo do zakroku lewą — cztery kroki w przód do środka równoważni — powiększenie zakroku lewą do uniku na prawej nodze, ramiona w bok wytrzymaj — wyprost prawej nogi i $^1/_4$ obrotu w lewo, ramiona w dół i dostaw prawą nogą — wymachem ramion w przód i lekkim odbiciem zeskok w przód w skok do półprzysiadu z dochwytem ręką za kładkę — postawa.

*Wzorzec K-3a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

a) 10 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm

*a) ćwiczenia wolne*

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących a odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Wznos ramion w przód
2. Zamach ramion w tył z równoczesnym ugięciem kolan
3.—4. Zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót do przysiadu podpartego.

*Sposób wykonania*

Przewrót należy wykonać o nogach prostych, w końcowej fazie przewrotu należy szybko skurczyć nogi i wychyleniem w przód przejść do przysiadu podpartego.

X. 1. Wyprost do postawy
2.—3. Dwa podskoki obunóż
4. Wysoki wyskok i wymach ramion przodem w górę na zewnątrz — doskok do półprzysiadu, postawa

*Sposób wykonania*

W wysokim wyskoku (4) należy wygiąć się do tyłu z zachowaniem prostych nóg.

*b) Ćwiczenia na równoważni*

Obowiązuje wykonanie ćwiczenia na odznakę zwykłą z tą różnicą, że zamiast uniku wykonać należy wagę (wytrzymać). Noga postawna ugięta.

## SPO stopnia I

*KAT. WIEKU 17 — 25 LAT*

*Wzorzec K-4*

*KOBIETY*

*Odznaka zwykła*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na równoważni

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza — złączenie stóp
1. Wspięcie na palce, ramiona w bok
2. Przysiad o kolanach złączonych, ramiona dołem w przód
3. Pogłębienie przysiadu, ramiona dołem w bok dłoń zwinięta, do wspięcia na palce
4. Opust pięt ramiona w dół — powrót do postawy

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

*Sposób wykonania*

Przysiad należy wykonać głęboko.

II. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona przodem w górę
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłogę
3. Pogłębienie skłonu przez ugięcie ramion w łokciach
4. Wyprost tułowia — lewą nogę łącz do prawej — ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz rozkrok prawą nogą).

*Sposób wykonania*

W pozycji rozkrocznej ramiona w górze, należy uwypuklić klatkę piersiową (unikać wypchnięcia bioder w przód). Skłon należy wykonać o nogach prostych.

III. 1. Wykrok lewą nogą i klęk na prawym kolanie, lewe ramię w przód, dłoń w dół, prawe ramię w tył, dłoń w górę
2. Skłon tułowia w przód — łukiem dolnym prawe ramię w przód, dłoń w dół, lewe w tył, dłoń w górę
3. Tułów wytrzymaj w skłonie — ramiona łukiem dolnym — lewe w przód, dłoń w dół, prawe w tył, dłoń w górę
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać i dołączyć lewą do prawej — do postawy

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz klęk na lewym kolanie).

*Sposób wykonania*

Wykrok należy wykonać daleko — tak aby po klęku nogi były ugięte w kolanach pod kątem prostym. Przy skłonie w przód, klatka piersiowa powinna przylegać do kolana nogi wykrocznej, głowa zaś powinna być swobodnie opuszczona w dół.

IV. 1. Rozkrok lewą na palce — ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo i wyprost
3. Jak 2
4. Dostawienie nogi — ramiona bokiem w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz w prawo).

*Sposób wykonania*

Łokcie ramion położonych w „łuk nad głową" należy odchylić do tyłu. Przy skłonach w bok nogi należy trzymać proste. Skłon należy wykonać energicznie i obszernie. Głowa zwrócona w kierunku skrętu.

V. 1. Zakrok lewą nogą, ramiona w bok, dłoń w przód
2. Odrzut ramion w tył
3. Jak 2
4. Lewą nogą łącz do prawej, ramiona w dół

Ćwiczenie należy wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą).

*Sposób wykonania*

W postawie zakrocznej ciężar ciała powinien być rozmieszczony równomiernie na obie nogi. Odrzuty ramion w tył z położenia w bok powinny być energiczne. W czasie odrzutów brodę należy trzymać wciągniętą, a ramiona w położeniu w bok.

VI. 1. Zakrok lewą nogą na palce do uniku na prawej nodze, ramiona w bok
2. Wznos lewej nogi w tył i opad do wagi przodem
3. Wytrzymać
4. Wyprost tułowia, dostaw nogą lewą, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą nogą).

VII. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w przód w lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę i ugięciem nogi prawej
3. Lekki wyprost tułowia, skrętoskłon do nogi prawej z chwytem za kostkę i ugięciem nogi lewej
4. Wyprost tułowia — powrót do postawy

Ćwiczenie wykonać dwa razy, drugi raz rozkrok w prawo.

VIII. 1.—2. Krok dostawny w przód lewą nogą, biodra chwyć
3. Krok lewą nogą z podskokiem na lewej nodze z jednoczesnym wymachem prawej nogi w przód i jednoczesnym półobrotem w lewo i doskok na lewą nogę.
4. Zaznaczyć półwagę
5.—6. Krok dostawny prawą nogą
7. Jak 3 — w odwrotną stronę
8. Postawa zasadnicza

Ćwiczenie należy wykonać dwa razy lewą i dwa razy prawą nogą.

*Sposób wykonania*

Na 3 należy ciężar ciała przenieść zdecydowanie na nogę wykroczną i następnie odbiciem z niej i swobodnym wymachem drugiej nogi w przód wykonać półobbrót i doskoczyć na lekko ugiętą nogę w kolanie (do półwagi).

*b) Ćwiczenia na równoważni*

*Ćwiczenie na równoważni o wysokości 60 cm (względnie na dwóch ławeczkach).*

*Pozycja wyjściowa — postawa prawym bokiem przy końcu kładki wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce — odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku — ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać).*

*Wyprost nogi, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/2 obrotu w lewo — zamachem nogi wykrocznej w bok, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.*

## SPO stopnia I

*KAT. WIEKU 26 — 35 LAT*

*Wzorzec K-5*

*KOBIETY*

*Odznaka zwykła*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na równoważni

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Skurcz pionowy ramion, wspięcie na palcach
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, lekki skłon głowy w tył, wzrok skierowany na dłonie
3. Ramiona w bok, dłonie w górę

4. Zwrot dłoni w dół, ramiona w dół
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Ramiona skurczone należy przyciągnąć do tułowia, uwypuklając równocześnie klatkę piersiową. Po rzucie ramion do położenia w górę, skłon tułowia należy wykonać przez odchylenie głowy w tył i uwypuklenie klatki piersiowej bez widocznego powiększenia wygięcia ku tyłowi, w odcinku kręgosłupa lędźwiowego.

II. 1. Rozkrok lewą, ramiona bokiem w górę
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłoże
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia, lewą nogę łącz do prawej, ramiona w dół
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy — drugi raz rozkrok prawą.

*Sposób wykonania*

Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych, zaś wyprost tułowia po skłonie i dołączenie nogi, wykonać ruchem równoczesnym i energicznym, do prawidłowej postawy zasadniczej.

III. 1. Wznos ramion w bok, kark chwyć
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

*Sposób wykonania*

Łokcie ramion w położeniu „kark chwyć" należy odchylić jak najdalej do tyłu, brodę natomiast wciągnąć tak, aby głowa nie wysuwała się do przodu. Skłony boczne wykonywać, unikając pochylenia w przód lub skrętu tułowia wzdłuż osi podłużnej.

IV. 1. Wykrok lewą nogą, ramiona w bok
2. Skręt tułowia w lewo, zamachem lewego ramienia
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymaj
4. Dostaw nogę prawą do postawy, ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę (wykrokiem prawą).

*Sposób wykonania*

W wykroku ciężar ciała powinien być równomiernie rozmieszczony na obie nogi. Skręt tułowia należy wykonać obszernie i płynnie, bez oderwania stóp od podłoża, wzrok skierowany w kierunku skrętu. W czasie całego ćwiczenia oba ramiona tworzą linię prostą.

V. 1. Zwrot w lewo (1/4 obrotu) do zakroku prawą nogą na palcach
2. Głęboki przysiad i skłon tułowia w przód, ramiona swobodnie w tył
3. Wyprost tułowia do zakroku prawą na palcach
4. Zwrot w prawo (1/4 obrotu), ramiona w dół do postawy
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

*Sposób wykonania*

Przysiad z pozycji wykrocznej prawą w zakroku na palcach wykonać należy zasadniczo na nodze wykrocznej (lewej), a wykonując skłon, dotknąć klatką piersiową i głową uda nogi wykrocznej.

VI 1. Odbiciem obunóż podskok i doskok do postawy równoważnej na nodze lewej (prawa wzniesiona lekko w tył) ramiona w bok
2.—3. Wznos nogi w tył — opad tułowia w przód do półwagi na nodze ugiętej — ramiona wytrzymaj
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz na nodze prawej).

VII. 1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona w łuk nad głową
2.—3. Skłon tułowia w tył
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać do postawy — ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać również w klęku na lewym kolanie.

*Sposób wykonania*

Wykrok należy wykonać dość daleko — aby po wykonaniu klęku jednonóż nogi ugięte były w stawach kolanowych pod kątem prostym. Wznosząc ramiona bokiem do położenia w „łuk nad głową", należy lekko uwypuklić klatkę piersiową.
Skłon w tył należy wykonać z odchyloną głową, wzrok skierowany na dłonie.

VIII. 1. Podskok odbiciem obunóż do wykroku lewą na palce, prawe ramię w przód
2. Podskok na nodze postawnej, dostawienie nogi lewej, prawe ramię w dół
3. Podskok odbiciem obunóż do wykroku wspiętego prawą, lewe ramię w przód
4. Jak 2 — tylko dostawienie nogi prawej
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Ćwiczenie należy wykonać rytmicznie, bez zatrzymań.

b) *Ćwiczenia na równoważni (wysokość 60 cm) — względnie 2 ławeczkach.*

Pozycja wyjściowa — prawym bokiem do kładki — wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce, odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku. Ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać) — wyprost tułowia, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/4 obrotu w lewo — zamachem ramion dołem w przód, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

## SPO stopnia I

*Wzorzec K-6*

*KAT. WIEKU OD 36 LAT WZWYŻ.*

*KOBIETY*

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni

a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ramion przodem w górę, dłonie do wewnątrz
2. Ramiona bokiem w dół, skrzyżować przed sobą
3. Ramiona w bok
4. Ramiona w dół
Ćwiczenia wykonywać dwa razy:

*Sposób wykonania*

Przy wznosie ramion przodem w górę należy zachować wyprostowaną postawę (nie poddawać bioder do przodu). Przy położeniu rąk w górę — ramiona powinny być proste i rozstawione na szerokość barków.

II. 1. Siad skulony z pomocą rąk
2. Wyprost nóg do siadu prostego
3. Ramiona skurcz
4. Wytrzymać

*Sposób wykonania*

W siadzie prostym należy uwypuklić klatkę piersiową aby nogi i tułów tworzyły kąt prosty i wciągnąć brodę — nogi powinny być wyprostowane, a palce stóp obciągnięte.

III. 1. Skłon w przód z chwytem za kostki
2. Wyprost tułowia, ramiona skurcz

3. Jak 1
4. Jak 2 — tylko ramiona w dół

*Sposób wykonania*

W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogami, kolana wyprostowane.

IV. 1. Oparcie na lewej ręce, skurcz nóg i przeniesienie prawą stroną w tył do siadu klęcznego
2. Wznos ramion przodem w górę na zewnątrz
3. Skłon w tył
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół

*Sposób wykonania*

Opierając się na lewej ręce należy przenieść na nią ciężar ciała, aby ułatwić przeniesienie nóg w tył do siadu klęcznego. W skłonie odchylić głowę.

V. 1. Wznos ramion w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść
2. Skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w tył
3. Skręt tułowia w prawo z zamachem prawego ramienia w tył
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok

*Sposób wykonania*

Skręt tułowia wykonać swobodnie (mięśnie rozluźnione), zamach ramienia w stronę skrętu wykonać również swobodnie — przy czym głowę należy zwrócić w kierunku skrętu.

VI. 1. Ramiona w dół, lekkie pochylenie tułowia w przód i wsparcie rąk na podłożu
2. Wychyleniem w przód i uniesieniem bioder przysiad podparty
3. Powstać do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy

*b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 60 cm)*

Z pozycji wyjściowej prawym bokiem do końca kładki — postawienie nogi prawej na kładce i odbiciem lewą wejście na kładkę do postawy wykrocznej — — cztery kroki w przód do środka kładki — zatrzymanie wykroku — przenieść ciężar ciała na nogę lewą do postawy równoważnej (noga zakroczna lekko wzniesiona w tył), ramiona w tył, dłoń do wewnątrz — wykrok nogą prawą z 1/4 obrotem w lewo do rozkroku — ramiona w bok — dostawienie nogi lewej do prawej — zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż zeskok w głąb do półprzysiadu — — postawa.

## SPO stopnia

*Wzorzec K-7*

*KAT. WIEKU 17 — 35 LAT*

*KOBIETY*

*Odznaka zwykła*

a) Sześć ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na równoważni

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Podskok na prawej nodze ze wznosem ugiętej nogi lewej w przód wymach prawego ramienia w przód i lewego w tył.
2. Krok lewą nogą w przód i podskok na niej ze wznosem ugiętej nogi prawej w przód, lewe ramię w przód, prawe w tył
3. Krok prawą w przód i dalej jak 1
4. Postawa, ramiona w dół

II. 1. Z krokiem nogi lewej unik na prawej nodze, ramiona w bok
2. Opad tułowia w przód i znos nogi w tył do wagi przodem
3.-4. Wytrzymać.

*Sposób wykonania*

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie linii prostej nogi zakrocznej, głowa odchylona w tył.
W wadze przodem tułów i wzniesiona noga powinny przedstawiać łuk wklęsły.

III. 1. Wyprost tułowia i opust nogi lewej do postawy i łącznie wykrok nogą lewą do klęku na prawym kolanie, ramiona w dół
2. Wznos lewego ramienia przodem w górę i prawego w przód
3.-4. Skłon w tył

IV. 1. Wyprost tułowia, pochylenie w przód i wsparcie rąk przed sobą (unik podparty)
2.-3. Przewrót w przód o nogach prostych do skłonu podpartego w rozkroku
4 Wyprost tułowia i podskokiem nogi złącz do postawy

*Sposób wykonania*

Przy przewrocie w przód — w momencie przetoczenia się na plecy należy szybkim ruchem przenieść ręce między nogi oprzeć grzbietem dłonie o podłoże, po czym mocno odepchnąć się i wychylić w przód.

V. 1. Ramiona przodem w górę dłoń w przód
2. Skłon w przód z chwytem za kostki
3. Ugięciem rąk pogłębienie skłonu i dotknięcie głową kolan
4. Wyprost do postawy

VI. 1. Wymach lewej nogi i prawego ramienia w przód — palce stopy dotykają dłoni
2. Powrót do postawy
3.—4. Jak 1 i 2 lecz drugą nogą i ręką
Ćwiczenie wykonać 2 razy.

*Sposób wykonania*

Wymach należy wykonać wysoko tak, aby noga dosięgnęła dłoni na poziomie barków.
W momencie wymachu obie nogi i tułów muszą być wyprostowane.

*b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)*

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz zakładkę i odbiciem obunóż wyskok z $^{1}/_{4}$ obrotu do siadu bokiem na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładce wyjście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — cztery kroki w przód (przestawne) z ramionami w „łuk nad głową" — zatrzymanie w wykroku prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) — ramiona w bok, wspięcie na palcach i $^{1}/_{2}$ obrotu w lewo, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) o tułowiu skulonym do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

*Wzorzec K-7a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na równoważni

*a) Ćwiczenia wolne*

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec K-7) oraz dwóch ćwiczeń opisanych poniżej.

VII. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty
2. Wychylenie w przód oprzeć głowę na podłożu

# Zestaw ćwiczeń i norm BSPO stopnia dziecięcego, dziewczęta i chłopcy

## kat. wieku 11—12 i 13—14 lat

| Rodzaj ćwiczenia | NORMY | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Dziewczęta | | | | Chłopcy | | | |
| | 11—12 lat | | 13—14 lat | | 11—12 lat | | 13—14 lat | |
| | zwykła | z wyróż. | zwykła | z wyróż. | zwykła | z wyróż. | zwykła | z wyróż. |
| Gimnastyka w/g załącznika | K—1 | K—1a | K—2 | K—2a | M—1 | M—1a | M—2 | M—2a |
| Bieg 60 m | 11,8 s | 10,7 s | 11,4 s | 10,2 s | 10,8 s | 10,0 s | 10,4 s | 9,5 s |
| Skok w dal z rozbiegu (odbicie jednonóż.) | 2,45 m | 2,90 m | 2,75 m | 3,20 m | 3,00 m | 3,40 m | 3,20 m | 3,70 m |
| lub skok wzwyż z rozb. (odbicie jednonóż.) | 75 cm | 90 cm | 85 cm | 1.00 m | 85 cm | 1,00 m | 95 cm | 1,10 m |
| Rzut piłką palantową (suma rzutów prawą i lewą ręką) | 28 m | 38 m | 34 m | 44 m | 45 m | 55 m | 55 m | 67 m |
| Pływanie (pokonanie dystansu) | — | 15 m | 25 m | 50 m | — | 15 m | 25 m | 50 m |
| lub bieg na łyżwach (pokonanie dystansu) | — | 200 m | 200 m | 200 m | — | 200 m | 300 m | 300 m |
| lub bieg na nartach (pokonanie dystansu) | — | 1500 m | 1500 m | 1500 m | — | 2000 m | 2000 m | 2000 m |

# Zestaw ćwiczeń i norm BSPO stopnia młodocianego, kat. wieku 15—16 lat

| Rodzaj ćwiczenia | NORMY | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Dziewczęta | | Chłopcy | |
| | zwykła | z wyróż. | zwykła | z wyróż. |
| Gimnastyka w/g załączn. (wzorzec) | K—3 | K—3a | M—3 | M—3a |
| Marszobieg dziewczęta 1.000 m, chłopcy 1.500 m | 7,00 min | 6,30 min | 8,00 min | 7,30 min |
| Bieg 60 m | 11,0 sek | 10,0 sek | 9,7 sek | 8,7 sek |
| skok w dal z rozbiegu | 3,00 m | 3,40 m | 3,70 m | 4,20 m |
| lub skok wzwyż z rozbiegu | 90 cm | 1,05 m | 1,10 m | 1,25 m |
| pchnięcie kulą dziewczęta 4 kg, chłopcy 5 kg | 5 m | 6 m | 6,50 m | 7,50 m |
| lub rzut granatem (suma rzutów prawą i lewą ręką) | 32 m | 40 m | 50 m | 60 m |
| lub wspinanie po linie (za pomocą nóg) | 3 m | 3 m | 3 m | 3 m |
| Pływanie (pokonanie dystansu) | 25 m | 50 m | 25 m | 50 m |
| lub tor przeszkód dziewczęta 100 m (5 przeszkód), chłopcy 150 m (8 przeszkód) | 1,10 min | 1,20 min | 1,50 min | 1,30 min |
| lub bieg na nartach dziewczęta 4 km, chłopcy 6 km | 55 min | 50 min | 55 min | 50 min |
| lub bieg na łyżwach 500 m (łyżwy krótkie) | 1,35 min | 1,30 min | 1,25 min | 1,20 min |

# Zestaw ćwiczeń i norm SPO stopnia I kobiety i mężczyźni w kat. wieku 17—35 lat i od 36 lat wzwyż

| Rodzaj ćwiczenia | NORMY | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kobiety | | | Mężczyźni | | |
| | 17—25 lat | 26—35 lat | od 36 wzwyż | 17—27 lat | 28—35 lat | od 36 wzwyż |
| Gimnastyka w/g załączn. (wzorzec) | K—4 | K—5 | K—6 | M—4 | M—5 | M—6 |
| Marszobieg kobiety 1.000 m, mężczyźni 2.000 m | 6,00 min | 7,00 min | 8,00 min | 11,00 min | 11,30 min | 12,30 min |
| Bieg 100 m | 16,5 sek | 17,5 sek | 18,5 sek | 14,5 sek | 15,00 sek | 16,00 sek |
| Skok w dal z rozbiegu | 3,20 m | 3,00 m | 2,80 m | 4,00 m | 3,80 m | 3,20 m |
| lub skok wzwyż z rozbiegu | 1,05 m | 1,00 m | 0,95 m | 1,20 m | 1,15 m | 1,10 m |
| pchnięcie kulą kobiety 4 kg, mężczyźni 5 kg | 6,00 m | 5,50 m | 5,00 m | 8,00 m | 7,50 m | 7,00 m |
| l u b rzut granatem kobiety 500 g, mężczyźni 700 g | 20 m | 18 m | 16 m | 35 m | 32 m | 30 m |
| pływanie (pokonanie dystansu) | 50 m | 50 m | 25 m | 50 m | 50 m | 25 m |
| l u b tor przeszkód dług. 150 m kobiety 7 przeszkód, mężczyźni 9 przeszkód (z karab.) | 1,25 min | 1,30 min | | 1,40 min | 1,50 min | 2,00 min |
| l u b bieg kolarski 500 m (rower turyst.) | 1,10 min | 1,20 min | 1,30 min | 52 sek | 57 sek | 62 sek |
| l u b bieg narciarski kobiety 8 km, mężczyźni 12 km | 1 godz. 20 min | 1 godz. 30 min | 1 godz. 40 min | 1 godz. 30 min | 1 godz. 40 min | 1 godz. 50 min |
| l u b bieg na przełaj kobiety 1.000 m, mężczyźni 3.000 m | 5,00 min | 5,10 min | 5,20 min | 13,30 min | 13,40 min | 14,00 min |

# Zestaw ćwiczeń i norm SPO stopnia II kobiety i mężczyźni w kat. wieku 17—35 lat i od 36 lat wzwyż

| Rodzaj ćwiczenia | NORMY | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | kobiety | | | mężczyźni | | |
| | 17—35 lat | | od 36 wzwyż | 17—35 lat | | od 36 wzwyż |
| | zwykła | z wyróżn. | zwykła | zwykła | z wyróżn. | zwykła |
| Gimnastyka w/g zał. (wzorzec) | K—7 | K—7 a | K—8 | M—7 | M—7 a | M—8 |
| Marszobieg: kobiety 2 km, mężczyźni 5 km | 11,00 min | 10,30 min | 12,30 min | 25,00 min | 22,00 min | 30,00 min |
| Bieg 100 m | 16,0 sek | 15,0 sek | 16,0 sek | 13,3 sek | 12,5 sek | 13,8 sek |
| Skok w dal z rozbiegu | 3,50 m | 3,80 m | 3,35 m | 4,80 m | 5 20 m | 4,60 m |
| l u b skok wzwyż z rozbiegu | 1,10 m | 1,20 m | 1,05 m | 1,35 m | 1,50 m | 1,30 m |
| Pchnięcie kulą: kobiety 4 kg, mężczyźni 7,250 kg | 6,30 m | 7.50 m | 6,60 m | 9,00 m | 10,00 m | 8,50 m |
| l u b rzut granatem kobiety 500 g, mężczyźni 700 g | 25 m | 30 m | 22 m | 45 m | 52 m | 40 m |
| Pływanie (pokonanie dystansu) | 100 m | 200 m | 100 m | 200 m | 400 m | 100 m |
| l u b tor przeszkód dług. 150 m: kobiety 7 przeszkód, mężczyźni 9 przeszk. (z karab.) | 1,15 min | 1,05 min | 1,25 min | 1,30 min | 1,20 min | 1,40 min |
| l u b bieg narciarski: kobiety 8 km, mężczyźni 12 km | 1 godz. | 50 min | 1 godz. 15 min | 1 godz. 12 min | 1 godz. | 1 godz. 30 min |
| Bieg na przełaj: kobiety 1.000 m, mężczyźni 3.000 m | 4,45 min | 4,30 min | 5,05 min | 12,00 min | 11,00 min | 13,30 min |
| l u b bieg kolarski: kobiety 15 km, mężczyźni 30 km | 45 min | 40 min | 50 min | 1 g 15 m | 1 g 5 m | 1 g 25 min |
| rower turystyczny, rower wyścigowy | 40 min | 35 min | 45 min | 1 g 5 m | 55 min | 1 g 10 min |

3.—4. Lekkim odbiciem obunóż — stanie na głowie
5. Wytrzymać
6.—7. Przewrót w przód do przysiadu podpartego
8. Z pomocą rąk powstać do postawy

VIII. 1. Ramiona w bok ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok
2.—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do postawy rozkrocznej z ramionami w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy

*b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)*

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbiciem obunóż wyskok z $^1/_4$ obrotu do siadu na prawym udzie-przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładce, wejście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — dwa kroki dostawne lewą i dwa kroki dostawne prawą — ramionami w „łuk nad głową" — zatrzymanie w wykroku, prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach), ramiona w bok — skłon w przód z $^1/_2$ przysiadem na nodze zakrocznej i dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej — wyprost tułowia ramiona w bok — wspięcie na palcach $^1/_2$ obrotu w lewo, ramiona w górę, dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — waga przodem, ramiona w bok (wytrzymać) — wyprost do postawy — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) z zaznaczeniem wyprostu tułowia do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

## SPO stopnia II

*KAT. WIEKU OD 36 LAT WZWYŻ*

*Wzorzec K-8*

*KOBIETY*

*Odznaka zwykła*

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na równoważni

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ugiętej lewej nogi w przód, ramiona w bok w lewo, prawe ramię łukiem dolnym
2. Lewą nogę postaw w przód — wznos prawej ugiętej nogi w przód, ramiona w bok w prawołukiem dolnym
3. Prawą nogę dostaw do lewej — lewe ramię w bok łukiem dolnym, prawe wytrzymaj
4. Ramiona w dół

*Sposób wykonania*

Wzniesiona noga winna być ugięta pod kątem prostym, stopa obciągnięta, ruchy ramion płynne.

II. 1. Wykrok nogą lewą, ramiona przodem w górę
2. Skłon w przód z ugięciem nogi zakrocznej, ramiona przodem w tył
3. Wyprost tułowia, ramiona w przód
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz wykrok nogą prawą).

*Sposób wykonania*

W wykroku ciężar ciała spoczywa równomiernie na obydwu nogach. Wykonując skłon, ciężar ciała należy przenieść na ugiętą nogę zakroczną. W skłonie w przód dążyć do zetknięcia klatki piersiowej z nogą wykroczną.

III. 1. Wymach lewą nogą w przód z $^1/_2$ obrotem w prawo i ugięciem nogi prawej, ramiona w bok
2.—3. Wznos nogi lewej w tył i opad tułowia do wagi przodem
4. Wytrzymać
5. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół
6. Podskok odbiciem obunóż w przód
7. Wysoki wyskok w górę, ramiona swobodnie w dole
8. Doskok do półprzysiadu — postawa

IV. 1. Siad skulony z oparciem dłoni o podłoże
2. Wyprost nóg do siadu prostego
3. Opad do leżenia tyłem
4.—5. Wznos nóg wyprostowanych do leżenia przewrotnego
6. Zaznaczyć
7.—8. Ze skurczem nóg i przetoczeniem w przód przez przysiad podparty przejść do klęku obunóż

V. 1. Wznos ramion przodem w górę
2.—3. Skłon w tył ramiona bokiem w tył
4. Wyprost tułowia

VI. 1. Wyprost lewej nogi w bok, ramiona w łuk nad głową
2. Skrętoskłon do nogi lewej z chwytem za kostkę
3. Pogłębienie
4. Wyprost tułowia z dostawieniem nogi lewej, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy — drugi raz w prawo.

*Sposób wykonania*

Wymach należy wykonać nogą prostą i w końcowej jego fazie wykonać obrót i bezpośrednio ugiąć nogę postawną, przechodząc do uniku. Wagę można wykonać o nodze postawnej lekko ugiętej. Wznos nogi przynajmniej do poziomu.

*b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 80 cm)*

Z postawy przodem do kładki, wejście dowolnym sposobem do postawy wykrocznej, ramiona w bok — cztery kroki przestawne w przód do środka kładki, ramiona wytrzymać i zatrzymanie w wykroku — wspięcie na palce i $^1/_2$ obrotu, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona w bok i zatrzymanie w postawie wykrocznej — $^1/_4$ obrotu i dostawienie nogi wykrocznej — odbiciem obunóż zamachem ramion dołem w przód, zeskok w głąb do przysiadu podpartego — postawa.

## BSPO stopnia dziecięcego

*KAT. WIEKU 11 — 12 LAT*

*Wzorzec M-1*

*CHŁOPCY*

*Odznaka zwykła*

*8 ćwiczeń wolnych*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w bok
3. Ramiona skurcz
4. Ramiona bokiem w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy

*Sposób wykonania*

Skurcz ramion bokiem wykonać najkrótszą drogą — przy czym łokcie powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Ad 4) najpierw należy wyprostować ramiona i bezpośrednio opuścić w dół.

II. 1. Wspięcie na palce ze skurczem ramion w bok
2. Przysiad podparty o kolanach zwartych
3. Wyprost do przysiadu, ramiona w bok
4. Szybki wyprost do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Wykonując przysiad należy zachować pionowe ułożenie górnej części tułowia bez najmniejszego pochylenia w przód.

III. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem całymi dłońmi podłoża
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie lewej nogi do postawy zasadniczej
Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok w prawo.

*Sposób wykonania*

Rozkrok wykonać na szerokość dwóch stóp. Skłon tułowia w przód wykonać o nogach wyprostowanych, głowa powinna znajdować się między ramionami.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
2. Klęk prosty
3. Chwyt ciemienia (ramiona wznosić bokiem)
4. Wytrzymać

*Sposób wykonania*

W klęku prostym należy przestrzegać całkowitego wyprostu w górnej części tułowia. Przy wykonaniu położenia ramion „chwyt ciemienia" należy łokcie odchylić w bok w jednej linii (położenie czołowe).

V. 1. Skłon tułowia w lewo
2.—3. Pogłębienia skłonu
4. Wyprost tułowia
To samo ćwiczenie wykonać drugi raz w prawo

*Sposób wykonania*

Skłony boczne należy wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej, bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

VI. 1. Ramiona bokiem w dół
2. Pad w przód do klęku podpartego
3. Wychyleniem tułowia w przód leżenie przodem, ramiona w dół
4. Półobrotu przez lewy bark do leżenia tyłem

*Sposób wykonania*

W klęku podpartym uda i ramiona należy ustawić pionowo w stosunku do podłoża.

VII. 1. Skurcz nóg z przyciągnięciem rękami kolan do piersi
2. Wyprost nóg do leżenia tyłem (najkrótszą drogą)
3. Jak 1
4. Przetoczeniem się w przód i podparciem rękami przysiad podparty

VIII. 1. Szybkim wyprostem i odbiciem obunóż podskok, rozkrok, ramiona bokiem w górę z klaśnięciem nad głową
2. Podskokiem złączenie nóg, ramiona bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1 — tylko z postawy
4. Jak 2

*Sposób wykonania*
Podskoki należy wykonać wysoko i swobodnie — odbicie i doskok na palcach. Ruch ramion powinien odbywać się w płaszczyźnie czołowej.

*Wzorzec M-1a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

*10 ćwiczeń wolnych*
Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty
2.—3. Przewrót w tył do przysiadu podpartego
4. Postawa

X. 1.—2. Z postawy zasadniczej dwa podskoki w miejscu
3. Wyskok w górę z wygięciem w kręgach piersiowych, z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz
4. Doskok do półprzysiadu, ramiona przodem w dół
5.—6. Dwa podskoki w miejscu
7. Jak 3
8. Doskok do postawy zasadniczej

## BSPO stopnia dziecięcego

*KAT. WIEKU 13 — 14 LAT*

*Wzorzec M-2*

*CHŁOPCY*

*Odznaka zwykła*

*8 ćwiczeń wolnych*
I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w górę
3. Ramiona skurcz
4. Ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Łokcie ramion skurczonych powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Przed opuszczeniem ramion bokiem w dół, należy dłonie zwrócić na zewnątrz.

II. 1. Wymachem lewej nogi w bok rozkrok, ramiona przodem w górę
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą
3. Wyprost tułowia, ramiona przodem w górę
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok wymachem prawej nogi.

*Sposób wykonania*

Wymach nogi w bok należy wykonać wysoko, w ruchu powrotnym postawić do rozkroku na szerokość trzech stóp. Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych. Ruch ramion w dół i w górę powinien być wykonany równocześnie z ruchem tułowia. Dostawienie nogi należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Dalekim zakrokiem lewą nogą unik podparty na nodze prawej
2. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze lewej
3. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze prawej
4. Skurcz nogi lewej do przysiadu podpartego o kolanach złączonych

*Sposób wykonania*

W uniku podpartym linia grzbietu powinna stanowić przedłużenie linii nogi zakrocznej, głowa odchylona do tyłu, ramiona proste. Przed wykonaniem podskokiem zmiany nóg, należy ciężar ciała przenieść w przód na ramiona (wychylić się).

IV. 1. Siad klęczny, biodra chwyć (nie podwijać palców)
2.—3. Powoli skłon tułowia w tył
4. Wyprost tułowia do siadu klęcznego
5.—7. Skłon tułowia w tył (głębszy)
8. Wyprost tułowia do siadu klęcznego

*Sposób wykonania*

Skłon tułowia w tył wykonać całkowitym wyprostem odcinka kręgosłupa piersiowego, głowa odchylona do tyłu.

V. 1. Pad w przód do leżenia przodem
2. $^1/_2$ obrotu przez lewy bark do leżenia tyłem, ramiona w dół na zewnątrz, dłonie oparte o podłoże
3.—4. Uwypukleniem klatki piersiowej siad prosty

*Sposób wykonania*

Pad w przód należy wykonać na ugięte ramiona po czym bezpośrednio płynnym ruchem przejść do leżenia przodem.
Siad prosty z leżenia tyłem wykonać bez oderwania nóg — naciskając dłońmi o podłoże i uwypuklając klatkę piersiową.

VI. 1. W siadzie rozkrok ramiona w bok
2. Skrętoskłon do nogi lewej
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost tułowia ramiona w bok
5. Skrętoskłon do nogi prawej
6. Pogłębienie skłonu
7. Wyprost tułowia ramiona w bok
8. Złączyć nogi ramiona w dół

*Sposób wykonania*

Przy skrętoskłonie nogi trzymać prosto i dążyć do dotknięcia dłonią stopy.
W siadzie prostym klatka piersiowa powinna być mocno uwypuklona.

VII. 1. Opad tułowia w tył do leżenia tyłem
2.—4. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
5.—7. Zamachem nóg przetoczenie się w przód do przysiadu podpartego o kolanach złączonych
8. Powstać do postawy

VIII. 1.—3. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach złączonych i przewrót w przód do przysiadu podpartego
4. Wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i doskok do postawy, ramiona przodem w dół

*Wzorzec M-2a*

*Odznaka z wyróżnieniem*

*10 ćwiczeń wolnych*
Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach zwartych
2.—3. Przewrót w przód do leżenia tyłem o nogach podkurczonych (dłonie pozostają na miejscu)
4.—6. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach lekko ugiętych
7.—8. Wytrzymać

X. 1.—2. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych
3.—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk przejść do przysiadu podpartego
5.—7. Powstać do półwagi na prawej (lewej) nodze, ramiona w bok
8. Postawa zasadnicza

## BSPO stopnia młodocianego

*KAT. WIEKU 15—16 LAT*

*Wzorzec M-3*

*CHŁOPCY*

*Odznaka zwykła*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi)

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść, zwrócone ku środkowi
2. Energiczne przeniesienie ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Jak 3
5. Pionowy skurcz ramion
6. Rzut ramion w górę
7. Pionowy skurcz ramion
8. Ramiona w dół

II. 1. Wypad w bok w lewo, ramiona w bok
2. Powrót do postawy
3. Wypad w bok w prawo, ramiona w bok
4. Powrót do postawy
Ćwiczenie powtórzyć (dwa razy).

*Sposób wykonania*

W czasie wypadu, tułów należy trzymać prostopadle do podłoża, przy powrocie do postawy dostawianie nóg należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Wykrok lewą nogą w przód, ramiona bokiem w górę
2. Skłon tułowia w przód z dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej
3. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w górę
4. Powrót do postawy, ramiona przodem w dół
Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz z wykrokiem prawą)

*Sposób wykonania*

Przy wykroku obie nogi powinny być proste w kolanach, głowę i tułów w czasie skłonu przybliżyć do kolana nogi wykroczonej.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą ramiona bokiem w górę — ciemię chwyć
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę

*Sposób wykonania*

Łokcie ugiętych ramion w położeniu „ciemię chwyć" powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

V. 1.—3. Trzy podskoki obunóż w miejscu, ramiona w dół
4. Wysoki podskok ze skurczem nóg i klaśnięciem dłoni o podudzia
Ćwiczenie powtórzyć (2 razy)

VI. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem
3. Lekkim odbiciem z palców i podrzutem bioder w górę przysiad podparty o kolanach zwartych
4. Wyprost tułowia do postawy
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

W przysiadzie podpartym należy dłonie oprzeć o podłoże na szerokość barków, przy czym plecy powinny być wyprostowane, a głowa odchylona w tył Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem, należy poprzedzić przeniesieniem ciężaru ciała w przód, na proste ramiona (wychylić się). W podporze leżąc przodem, tułów powinien tworzyć linię prostą, z głową odchyloną w tył.

VII. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Skrętoskłon do nogi lewej z dotknięciem prawą ręką lewej stopy i równoczesnym wymachem lewej ręki w tył
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Podskokiem powrót do postawy, ramiona w dół
Ćwiczenie powtórzyć 2 razy drugi raz skrętoskłon do nogi prawej.

*Sposób wykonania*

Skrętoskłon należy wykonać o nogach prostych, dą-

żąc klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogą.

VIII. 1.—4. Ramiona w górę i łukiem okrężnym w tył z równoczesnym półprzysiadem — odbiciem obunóż naskok na ręce i przewrót w przód do przysiadu — powstać do postawy zasadniczej.

b) Ćwiczenie na drążku

(tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m. Z pozycji wyjściowej przodem do drążka półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt i odmachem nóg w tył zeskok do półprzysiadu zwieszonego — postawa.

Sposób wykonania

Półprzysiad zwieszony należy wykonać tuż pod drążkiem aby po odbiciu znaleźć się jak najbliżej osi obrotu, co ułatwi wykonanie wymyku (najkrótszą drogą). Podpór przodem wykonać należy o ramionach i tułowiu prostym,, przy zachowaniu uwypuklonej klatki piersiowej. Po zaznaczeniu podporu należy nogi lekko opuścić w przód (pod drążek) i następnie wychyleniem tułowia w przód wykonać odmach do zeskoku.

*Odznaka z wyróżnieniem*

*Wzorzec M-3a*

a) 10 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m

*a) Ćwiczenia wolne*

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wykrokiem lewą (względnie prawą) nogą stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę (drabinki)
2. Wytrzymać
3. Lekkim odbiciem jednej nogi opad do uniku podpartego
4. Powrót do postawy

*Sposób wykonania*

Postawa wyjściowa w odległości 2 kroków od ściany (drabinki) — w staniu na rękach nogi powinny być proste, tułów lekko wygięty, głowa odchylona do tyłu — przy powrocie ze stania nie załamywać się w pasie biodrowym.

X. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2.—3. Przewrót w tył o nogach wyprostowanych do skłonu podpartego w rozkroku
4. Wyprost tułowia ramiona w dół — podskokiem powrót do postawy.

*Sposób wykonania*

Z przysiadu podpartego opadać w tył miękko o plecach zgarbionych i głowie pochylonej w przód. Nie wolno opadać na kolana, lecz na podwinięte palce nóg, jedno lub obunóż.

b) Ćwiczenia na drążku

(tramie lub jednej żerdzi) — wys. 1,30 m.

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, przemach okroczny prawą do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z $^{1}/_{4}$ obrotem w prawo do zeskoku prawym bokiem do drążka.

# SPO stopnia I

*KAT. WIEKU 17—27 LAT*

*Wzorzec M-4*

*MĘŻCZYŹNI*

*Odznaka zwykła*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na przyrządzie

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona bokiem skurcz
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, dłoń do wewnątrz
3. Zwrot dłoni na zewnątrz, opust ramion w dół z uderzeniem o uda i bezpośrednio wznos w bok
4. Ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy

*Sposób wykonania*

Na 2 rzut ramion należy wykonać w pośrednim kierunku — pomiędzy położeniem ramion w górę i w bok.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą (wewnątrz nóg)
3. Wyprost tułowia — ramiona w bok i odrzut ramion w tył
4. Podskokiem zeskok do postawy

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Skłon w przód wykonać należy o nogach prostych, głowa powinna stanowić przedłużenie linii górnej części tułowia (nie odchylać w tył). Po wyproście tułowia odrzut ramion w tył z położenia w bok, wykonać energicznie, przetrzymując głowę w niezmienionym ułożeniu (nie wysuwać w przód).

III. 1. Wspięcie na palce, ramiona w przód
2. Przysiad podparty o kolanach rozwartych
3. Szybki wyprost tułowia do wspięcia na palce — ramiona w bok
4. Opust pięty do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*

Przysiad należy wykonać o wyprostowanej linii pleców. Powstać należy szybko — bez zachwiań.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem
3. Ugięcie ramion
4. Wyprost ramion
5. Jak 3
6. Jak 4
7. Podskokiem przysiad podparty
8. Postawa

*Sposób wykonania*

W przysiadzie podpartym, dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Przy rzucie nóg w tył i przy skurczu do przysiadu nie wolno nóg przesuwać po podłożu. W podporze leżąc przodem i w czasie uginania ramion linia ciała musi być prosta.

V. 1. Rozkrok nogą lewą, ramiona w bok
2. Lekkie ugięcie prawej nogi i skłon w przód w lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę lewej nogi
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

*Sposób wykonania*

Na 2 ugięcie prawej nogi i skrętoskłon do nogi lewej należy wykonać łącznie ruchem płynnym i obszernym.

VI. 1. Ramiona skurcz poziomo (przed pierś)
2. Odrzut ramion skurczonych w tył
3. Wyprost ramion w bok i odrzut w tył
4. Ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

*Sposób wykonania*
Przy odrzutach ramion z położenia w bok zachować wyprostowaną postawę — prostując kręgosłup tylko w odcinku piersiowym — przy równoczesnym wciągnięciu brody. Ramiona w skurczu poziomym na jednej linii.

VII. 1.—2. Dwa podskoki w miejscu z odbiciem obunóż
3. Wysoki wyskok z $^1/_2$ obrotem w lewo
4. Doskok na lekko ugięte nogi
Ćwiczenie wykonać dwa razy (cały obrót).

*Sposób wykonania*

Wyskok wykonywać pionowo w górę. W czasie wyskoku nogi wyprostowane.

VIII. 1. Ramiona w przód
2. Ramiona dołem w bok
3. Ramiona w dół i przodem w górę
4. Ramiona bokiem w dół z uwypukleniem klatki piersiowej
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

b) *Ćwiczenia na drążku lub tramie*
(wysokość dosiężna)
Chwyt podchwytem i odbiciem wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt wytrzymać. Odmyk w przód, zamachem nóg w tył zeskok do postawy.

*Sposób wykonania*

Chwyt rąk na szerokość barków. W podporze tułów winien być lekko wygięty, klatka piersiowa uwypuklona, broda wciągnięta. Zamach nóg w tył zaczynać od lekkiego zamachu nóg w przód.

## SPO stopnia I

*KAT. WIEKU 28 — 35 LAT*

*Wzorzec M-5*

*MĘŻCZYŹNI*
*Odznaka zwykła*
a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na drążku
Obowiązuje wykonanie ćwiczeń przewidzianych dla mężczyzn w kat. wieku 17 — 27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I.

## SPO stopnia I

*KAT. WIEKU OD 36 LAT WZWYŻ*

*Wzarzec M-6*

*MĘŻCZYŹNI*

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na przyrządzie

a) *Ćwiczenia wolne*
Obowiązuje wykonanie 6 ćwiczeń wolnych przewidzianych dla mężczyzn kat. wieku 17 — 27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia (I — VI).

b) *Ćwiczenie na drążku*
(na wysokości barków)
Z przysiadu zwieszonego, odbiciem obunóż wyskok do podporu przodem — przemach okroczny lewą w przód do podporu okrocznego — przemach okroczny prawą z $^1/_4$ obrotem w lewo do zeskoku, lewym bokiem do drążka.

## SPO stopnia II

*KAT. WIEKU 17 DO 35 LAT*

*Wzorzec M-7*

*MĘŻCZYŹNI*

*Odznaka zwykła*

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenie na przyrządach
a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
2. Rozrzutem nóg w bok doskok do rozkroku, ramiona w bok — dłonie w dół
3. Opad tułowia w przód, ramiona wytrzymać
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy — ramiona w dół
Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

*Sposób wykonania*

Doskok do rozkroku wykonać należy na palce nóg lekko ugiętych w kolanach, opad wykonać o nogach wyprostowanych, linia palców prosta (nie garbić się), wzrok skierowany w przód.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej unik na nodze prawej, ramiona w bok
2. Opad tułowia w przód i wznos lewej nogi w tył do wagi przodem, ramiona wytrzymać
3.—4. Wytrzymać

*Sposób wykonania*

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie prostej linii nogi zakrocznej, głowa lekko odchylona w tył. W wadze przodem tułów powinien być wygięty (łuk wklęsły).

III. 1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych
2. Wyprost ramion i opuszczenie nogi
3. Ugięcie ramion i wznos prawej nogi
4. Jak 2

*Sposób wykonania*

Wykonując pad należy sięgnąć rękami daleko w przód, by nie nastąpiło przesunięcie stóp w tył. W podporze leżąc przodem głowę należy odchylić w tył, nogi i tułów stanowią linię prostą.

IV. 1. Odbiciem skurcz nóg, do przysiadu podpartego o kolanach zwartych
2. Odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót w przód do przysiadu podpartego
3. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
4. Doskok do półprzysiadu, ramiona bokiem w dół — postawa

*Sposób wykonania*

Przewrót należy wykonać o nogach prostych w końcowej jego fazie szybko skurczyć nogi i wychylić się do przodu, opierając ręce o podłoże i bez zatrzymania w tej pozycji należy wykonać wyskok w górę.

V. 1. Podskokiem rozkrok ramiona w bok
2. Skłon w przód z oparciem dłoni i głowy na podłożu
3.—4. Ciągiem o nogach prostych stanie na głowie
5. Nogi złączyć
6.—7. Opuszczenie nóg do skłonu podpartego w rozkroku
8. Wyprost tułowia ramiona w bok

VI. 1. Przeniesienie ciężaru ciała na nogę prawą (lewą) ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok
2.—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do rozkroku, ramiona w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy

*Ćwiczenie na drążku (niski)*

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów wyprostowany) — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrakiem, — spad w tył do zwisu leżąc — przewlek nogi prawej do zwisu przewrotnego tyłem i opust nóg do zwisu tyłem — w momencie dotknięcia stopami podłoża w zwisie tyłem, puszczenie drążka i wyprost tułowia do postawy.

*Wzorzec M-6*

*Odznaka z wyróżnieniem*

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenie na drążku

*a) Ćwiczenia wolne*

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec M-7) oraz dwóch ćwiczeń niżej opisanych.

VII. 1.—3. Wykrokiem jedną i zamachem drugą nogą stanie na rękach
4. Zaznaczyć
5.—7. Ugięcie ramion i przewrót w przód do przysiadu podpartego
8. Powstać do postawy

VIII. 1. Półprzysiad ramiona w tył
2.—3. Wyskok w górę z całym obrotem i doskok do półprzysiadu
4. Postawa

*Ćwiczenie na drążku (niski)*

Z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów prosty) — wspieranie na podudziu za drugim zamachem do podporu okrocznego — kołowrót w tył na podudziu i spad w tył do zwisu leżąc wywlek lewej nogi i opuszczenie nóg w dół do zaznaczonej poziomki w zwisie — skurcz nóg do przysiadu zwieszonego — wyprost do postawy.

## SPO stopnia

*KAT. WIEKU OD 36 LAT WZWYŻ*

*Wzorzec M-8*

*MĘŻCZYŹNI*

*Odznaka zwykła*

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenie na drążku

*a) Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1.—2. Wspięcie na palce ramiona przodem w górę
3.—4. Opust ramion bokiem w dół odchylając ręce w tył — opust na pięty

Ćwiczenie wykonać 2 razy.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Opad w przód, ramiona wytrzymać
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymać
4. Podskokiem postawa zasadnicza, ramiona w dół

*Sposób wykonania*

Podskok należy wykonać na palcach, opad o nogach wyprostowanych, w opadzie należy klatkę piersiową uwypuklić i głowę odchylić w tył (nie garbić się).

III. 1. Wymachem lewej nogi w bok wypad, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w prawo, lewe ramię w łuk nad głową prawe ramię na biodro
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost i odbiciem dostawienie nogi lewej do prawej, ramiona w dół, lewe ramię łukiem bocznym

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

*Sposób wykonania*

Po wymachu nogi w bok należy stopę skręcić na zewnątrz i następnie postawić na podłożu, uginając w kolanie.

Klatka piersiowa skierowana na wprost (nie skręcać do nogi wypadowej) — skłon w bok wykonać w płaszczyźnie czołowej — nie skręcać się i nie pochylać.

IV. 1.—2. Dwa podskoki obunóż
3. Wysoki podskok klęczny z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz
4. Doskok do postawy, ramiona przodem w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy

*Sposób wykonania*

W podskoku klęcznym należy biodra naddawać ku przodowi (wygiąć się) i głowę odchylić w tył, nogi ugiąć pod kątem prostym.

V. 1. Przysiad podparty kolana złączone
2.—3. Przewrót w przód do przysiadu podpartego
4. Powstań z 1/4 obrotem w prawo (w lewo) ramiona w bok i wznos lewej (prawej) nogi w bok

VI. 1.—3. Przerzut bokiem w lewo (w prawo) do rozkroku ramiona w bok
4. Podskokiem zeskok do postawy.

*Ćwiczenia na drążku (niski)*

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek nogi lewej do zwisu leżąc — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrocznego — przemach lewą nogą w tył i łącznie zeskok z 1/4 obrotem w lewo do półprzysiadu prawym bokiem do drążka — postawa.

## Wskazówki dla oceniających wykonanie układów ćwiczeń wolnych i na przyrządach wg. treści wzorców

1. Najwyższą oceną za wykonanie poszczególnych układów ćwiczeń wg. treści wzorców jest — dziesięć punktów.
2. Za wszystkie błędy wykonania jak np. mała obszerność ruchu, nieprawidłowe ułożenie tułowia, brak ciągłości ruchu (rytm) itp. odejmuje się (odlicza) od 10 punkty karne.
3. W zależności od tego w jakim stopniu nastąpiło odchylenie od prawidłowego ruchu błędy dzieli się na małe, średnie i duże.

| wielkość błędu | strata punktów |
|---|---|
| mały | 0,1 — 0,2 |
| średni | 0,4 — 0,5 |
| duży | 1,0 — |

4. Ocenę wykonania ćwiczeń przeprowadza się w następujący sposób: po wykonaniu ćwiczenia przez zdającego, każdy sędzia (odbierający) widząc popełnione przez zdającego błędy, określa ich wartość, sumuje i odejmuje od 10 punktów.

5. Komisja odbierająca ćwiczenia ( sędziowska) powinna się składać przynajmniej z trzech osób.
Ostateczną oceną za ćwiczenie stanowi ocena środkowa, przy czym skrajne oceny odrzuca się.
6. Przy ćwiczeniach na przyrządach należy zabezpieczyć ochronę ćwiczącego.
Udzielenie pomocy uważać należy za ćwiczenie niewykonane.

Wyjątek stanowią skoki, przy wykonaniu których można udzielić pomocy po minięciu przyrządu przez ćwiczącego. Za pomoc w tym wypadku odlicza się jeden punkt.

7. Opuszczenie jednego lub więcej ćwiczeń — składowych poszczególnych układów wg. treści wzorców — uważa się za niewykonanie układu ćwiczeń i należy je powtórzyć.

# Błędy wykonania

*Ćwiczenia wolne*

*a) ćwiczenia ramion*

błędy małe — nieprawidłowe położenie Rr w kierunkach głównych (w bok, w górę, w przód, w tył) i następujących położeniach: biodra chwyć. Rr bokiem skurcz, kark chwyć, Rr w łuk nad głową

błędy średnie: wznosy, opusty, przenosy, wymachy — wykonane o ramionach ugiętych w łokciach i ruchem spłyconym (brak obszerności i ruchu)

*b) ćwiczenia nóg*

błędy małe: zachwianie równowagi we wspięciu na palcach. Wznosy, opusty i wymachy o nogach ugiętych w kolanie, zachwianie równowagi w przysiadzie, mało-sprężyste i niskie podskoki obunóż

błędy średnie: ugięcie nogi zakrocznej w uniku, półwadze, w wypadzie w przód lub w bok.
Zachwianie równowagi po doskoku, błędny kąt ustawiania nóg w klęku jednonóż. Małoobszerne wykroki, zakroki, uniki i wypady. Zachwianie równowagi przy obrotach itp.

*c) ćwiczenia tułowia*

*płaszczyzna strzałkowa*

błędy małe: odchylenie głowy w tył w skłonie w przód, zachwianie równowagi przy wyproście tułowia lekkie ugięcie nóg przy wykonywaniu skłonów i opadów w przód, małoenergiczne (płytkie) pogłębianie skłonu w przód

błędy średnie: brak odchylenia głowy w tył w skłonie tułowia w tył, małoobszerny skłon w przód, wyraźne ugięcie nóg przy skłonie i opadzie tułowia w przód, wyraźne zachwianie równowagi przy skłonie w tył.
Załamanie tułowia w podporze leżąc przodem

błędy duże: mocne ugięcie nóg w skłonie w przód. Zgarbienie pleców i pochylenie głowy w przód przy opadzie tułowia w przód. Niezupełny skłon w przód i w tył.
Pochylenie tułowia w przód w wadze przodem.

*Płaszczyzna czołowa*

błędy małe: lekkie pochylenie tułowia w przód przy skłonie w bok. Opuszczenie głowy

błędy średnie: widoczny skręt tułowia w kierunku skłonu. Zgarbienie pleców przy skłonie w bok. Duże pochylenie tułowia w przód. Ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon

błędy duże: duży skręt tułowia i pochylenie w przód. Mocne ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon. Małoobszerne pogłębianie skłonu

*Płaszczyzna poprzeczna*

błędy małe: mołoobszerne skręty. Opuszczenie głowy w przód przy skrętach. Uginanie nóg w czasie skrętów w pozycjach wyjściowych niskich i wysokich. Odrywanie stóp od podłoża w czasie skrętów

błędy średnie: pochylenie tułowia i głowy w przód (mocne zgarbienie pleców). Małoobszerne pogłębienie skrętów

*Płaszczyzna złożona*

błędy małe: odchylenie głowy w tył w skrętoskłonie. Lekkie ugięcie nóg. Małoobszerny skłon. Lekkie zachwianie równowagi przy wyroście tułowia

błędy średnie: niepełny skręt tułowia w kierunku nogi. Wyraźne ugięcie nóg w skrętoskłonie. Małoobszerny skrętoskłon. Duże zachwianie równowagi przy wyproście tułowia

*d) ćwiczenia zwinności*

błędy małe: lekkie uderzenie plecami lub głową o podłoże przy wykonywaniu przewrotu w przód lub w tył

błędy średnie: zmiana kierunku po przetoczeniu się w przód lub w tył. Mocne uderzenie głową lub plecami o podłoże przy przewrocie w przód lub w tył. Rozwarcie nóg w czasie przewrotu

*e) równoważnia*

błędy małe: małe zachwianie równowagi bez oderwania stop od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiadów w dół, skłonów itp. Wykonanie obrotów na całych stopach. Zachwianie po wykonaniu zeskoku.

błędy średnie: zachwianie równowagi jednej stopy od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiadów, skłonów itp. Krok po wykonaniu zeskoku

błędy duże: potoczenie się z dochwytem rękami za kładkę. Upadek z równoważni. Potoczenie się po wykonaniu zeskoku

U w a g a: błędy wykonania poszczególnych ćwiczeń na równoważni (ćwiczenia Rr, nóg i tułowia) oceniać jak w ćwiczeniach wolnych

*f) drążek*

błędy małe: opuszczenie głowy. Niewyciągnięte stopy. Małe rozłączenie nóg. Lekkie ugięcie nóg. Ugięcie ramion lub tułowia w podporze. Zachwianie przy wykonaniu obrotów

błędy średnie: znaczne rozłączenie lub zdjęcie nóg. Wykonanie przemachów nogą wyraźnie ugiętą. Spad w tył do zwisu na podudziu biodrami

a nie plecami. Wspieranie do podporu o Rr ugiętych. Utrata równowagi po wykonaniu zeskoku

błędy duże: wykonanie wspierania na drugim zamachu (jeżeli opis mówi o wykonaniu zamachem pierwszym). Potoczenie się po wykonaniu zeskoku. Mocne załamanie tułowia przy zeskoku odbocznym. Bardzo niski zamach podmykiem. Mocne załamanie tułowia w czasie wykonywania półobrotu w tył w podporze przodem

*g) skoki*

błędy małe: małe ugięcie nóg w locie. Przy przeskoku kucznym małe rozłączenie nóg. Niejednoczesne odbicie obunóż z mostka. Niejednoczesne odbicie rękami od przyrządów. Zachwianie się po doskoku

błędy duże: skrócenie przepisowego miejsca odbicia o 1/2 długości. Wyraźne dotknięcie (zaczepianie) stopami o przyrząd. Zupełny brak odbicia z rąk (przewlek, przesmyk). Podparcie się ręką wzgl. rękami po doskoku. Wykonanie parę kroków po doskoku.

**Warunki Prenumeraty Biuletynu Sportowego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie.**

Redakcja Biuletynu Sportowego podaje do wiadomości, że zgłoszenia prenumeraty należy nadsyłać na odres:

Biuletyn Sportowy Woj. Kom. Kult. Fizycznej w Rzeszowie ul. 1-go Maja (Gmach WRN).

Jednocześnie należy wpłacić należność za prenumeratę, na **konto w. NBP I OM Rzeszów Nr 1316 - 95/1/116 Cz. 17 dz. 5 roz. 19.**

Zgłoszenia prenumeraty winny zawierać następujące dane:
a) ilość egzemplarzy
b) nazwę prenumeratora bez skrótów
c) dokładny adres

Prenumerata roczna — 80 zł, półroczna — 40 zł, kwart. — 20 zł.
Cena egzemplarza 5 zł.

**Odbiorca**

**Opłata pocztowa uiszczona gotówką**

Rze zam. 1561 600 A4 pap. druk. S-7-2499